

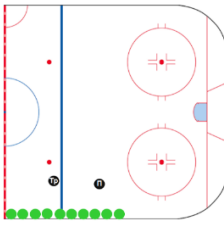
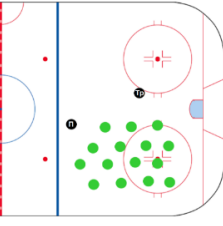
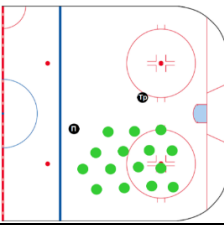

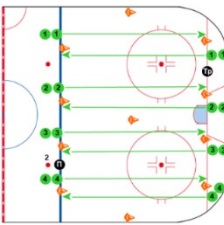

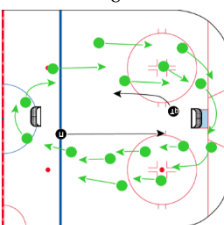
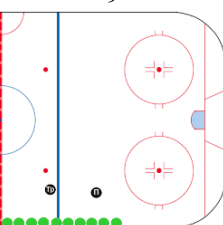
НП – 1 (6 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении самостраховок хоккеиста и вставаний.
2. Обучение стойке хоккеиста и скольжению лицом вперёд.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 12 мин	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений на месте:</p> <p>2.1. Стойка хоккеиста.</p> <p>2.2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одно колено; - на два колена; <p>2.3. Самостраховка вперёд на руки из положения стоя на коленях.</p> <p>3. Игра «Выполни задание» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (сгибание и выпрямление рук, приседания, повороты, шаги и т.п.).</p>	1 2 2 2 3	1 	2-3-4 
Основная – 26 мин	<p>4. Выполнение упражнений на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опускание на лёд и возврат в исходное положение; - низкий присед на месте; - приседание на месте. <p>5. Игра «Паровозик» (игра проходит в парах). Положение конусов и других предметов не меняется. СУ становятся парами. По сигналу Т пары начинают движение друг за другом в другом направлении (против часовой стрелки) и последовательно объезжают препятствия. Конусы устанавливаются П на синей и лицевой линиях. Построение на лицевой линии в колонны. Т и П располагаются на синей и лицевой линиях. Упражнение выполняется в потоке. Следующий начинает только когда предыдущий проехал фишку.</p> <p>6. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокат лицом с приседаниями; - прокат в стойке хоккеиста лицом. <p>7. Игра «Зеркало» (игра проходит в парах). СУ становятся парами. По сигналу Т пары начинают движение.</p>	8 5 8 5	4 	5 
			6 	7 
Заключительная – 7 мин	<p>8. СУ помогают Т собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и показывает упражнения на гибкость и расслабление (№ 21), СУ повторяют за тренером.</p> <p>9. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>10. Организованный выход со льда.</p>	5 1 1	8 	9 

Самоанализ проведения УТЗ